

# Avoiding The Burn Out Effect

Venerdì 25 Gennaio 2019

**09:00** Registrazione dei Partecipanti

**09:30** Presentazione e giro di tavolo. Lavoro di gruppo su aspettative e vissuto

**10:30** La valorizzazione del tempo, lavorare sotto pressione

**11:30** Coffee Break

**11:45** I ladri di tempo, urgenza VS importanza, efficacia VS efficienza, la delega

**13:00** Networking break

**14:00** La piramide della produttività, le resistenze personali, consapevolezza e responsabilità, efficacia personale.

**15:00** Work life balance, generare stati d'animo potenzianti per vivere meglio

**16:00** "So what" e piano d'azione personale. Peer to peer mentoring

**17:00** Chiusura lavori